山林經濟 四

增補山林經濟卷之六目錄

治圃

山野菜品

種藥

增補山林經濟卷之六

治圃

農家僻遠城市肉味難登爼且山野生理唯菜又是分內事宜就所居左右作圃種蔬以資日用

雜法○二月春分種諸蔬菜而宜畦種瓜宜區種○凡種菜瓜不用口中授言唉餘者必先𣋠曝其子紙裹記名藏之篋中勿致浥損可也臨種用鰻鱺魚비암장어煎水浸菜子數日種之免虫食葉鰻魚乾儲凡瓜類截去兩頭只取腰中子種之好○凡菜有虫用苦蔘石灰水潑之立死○凡香菜常以魚腥水或以米泔水澆之則香而茂用糞澆之不香○生菜種不拘時纔盡即下種亦

使出諺云生菜不離園以不時而出也○凡治圃之地宜良不宜薄如薄則糞之鋤不厭頻旱則灌之灌宜晨夕○園圃四傍種決明草則蛇不敢入○圃中切忌投死蛇及尸氣又忌觸麝香氣苽類必不結子

畦種法○地長丈餘廣三尺此長廣不必拘先種數日斸起宿土雜以蒿草火燎之以絶虫類併得爲糞臨種益以他糞治畦種之

區種法○區深廣可一尺許臨種以熟糞和土拌匀納於區中候苗出視稀密去留之○又法六月雨後種菉豆八月中犂掩殺之又一轉即十月終種苽率兩步爲一區坑大如盆口深五寸以土壅其畔如菜畦形坑底必令平正以足踏之令其保澤種

子十枚以糞五升覆之又以土一斗薄撒糞上復足微蹋之冬月大雪時速併力推雪于坑上爲大堆至春草生菘亦生莖葉肥茂異于常者且常潤澤旱亦無害五月菘便熟

芽種法○將種子先用淘淨頓甕中覆以濕草三日後芽生長可指許然後下種先于熟畦內以水澆濕之勻布芽種復篩細糞土覆之以防日陽此法菜既齊出草又不生

種菜吉日○宜庚寅辛卯壬辰癸巳戊寅壬戌又宜成收日忌風旬日（秋社前逢庚至社後乙共十日爲風旬）遇西風及北焦日忌澆

西菘（介叱）○宜沙地（或云沙石肥剛之地）四月（立夏前三四日）作坑廣大沙土與熟糞和填下種四五枚（或云先以燒酒浸菘子少時取出拌灰一宿種之）出四葉壅培根如

此四五度結實繁大○多鋤則饒子搯去餘花則菰肥大蔓長
六七尺搯其頂心令四傍生蔓性畏香麝觸之一顆不收○出
自回紇故名以西菰種類亦多而以皮青子黑瓤如臙脂者爲
上品要顆大用接蔓法(考種欵條)○仁可薦茶取油皮可蜜煎醬醃
又治煩渴暑毒口瘡血痢利小便○延酒氣及糯米易爛猫踏
其瓤便沙○種宜戊辰日
甜菰(참외)○種宜黃土三月用鹽水洗子取焙過糞土種之(俗方立夏前三四日種之)
仍將洗子鹽水澆之候移秧時搯去蔓心再用糞土壅培
根下○引蔓時只留餘亂枝皆摘去又除傍葉日照通風則多
結易熟但所結臥地則易腐尤甚者以乾土或瓦石片鋪底○

甜苽多類而以皮肉青綠或有金章或有蛙文體小者爲佳品
取腰中子種之洗水及兩蒂兩鼻者殺人功用略與西苽同而
不可多食患癥癖脚氣人尤忌之食苽多過但飲酒卽消與鹽
同食霍亂○種宜甲子乙丑庚子壬寅乙卯辛巳日又宜黃道
開成日

黃苽 외 或稱胡苽 ○種宜日上同宜向陽肥地又云新受風處多結子
二月上旬爲上時三月上旬次之四月上旬又次之蓋苽畏霜
三月間無霜氣始可種之以水洗淨苽子和鹽少許以鋤耨却
乾土坑大如斗納苽子大豆各四五箇於坑中之傍蓋苽子弱
依大豆爲之起土故也生數葉後掐去豆苗若拔之使土虛燥

塞灰根下兩日後以土培根永無虫若有蟻則以骨之有髓者置苽窠左右待蟻多附而棄之如此頻則蟻自無矣○俗法掘坑如手大納熟糞數升薄覆細土寸許種苽子十餘箇於四傍又以細土覆之稍高突上柳木等標記之待拖蔓尺許加糞根下旺茂○凡苽蔓以土壅培其節則生新根而轉盛又待苗大發時以大麥一粒納根附間則結子碩大而久○凡苽早爛者摘時脚踏翻動其蔓故也敬理慎護則至霜降葉乾子乃盡如此不必別種晩苽也○大暑種晩苽以供冬藏凡苽自春先後栽種次次可用○作架布藁索細網于其上引苽蔓上之則結子垂下離離可玩○凡苽最忌麝香苽邊栽薤蒜遇麝不損○

苽有毒不可多食能發百病處熱上逆小児尤忌○有小如桃核者早結俗稱籍田苽又有形長大而皮光滑者俗稱尺苽可洮冬葅有人種苽三十本緣於籬待結子每日每本摘下一子經夏足供六七口之饌至秋不乏

冬苽音卦一名地芝或稱白冬苽○傍墻陰地作區圓二尺深五寸以熟糞及土相和待三月無霜氣下種既生以柴木倚墻令其緣上早則澆之八月斷其梢一本但存五六枚霜足收之早收則爛正月晦日着牛糞種十月或區種如種黄苽勝春種者春間生芽或有非時霜冷須覆護之○其蔕彎曲貼肉者是子可留做種○收藏宜乾燥處安頓忌鹽醋掃箒猫糞○冬苽内置芥子至春不壞以石灰糝之不爛○熱人食之佳冷人食之瘦要肥勿食其子取仁作面脂

瓠 박、二月下旬天晴日中種之瓠畏霜 宜性剛肥地區種甕砂生牛糞和土合中半着坑中足蹋令堅水沃候水乾卽下種結實多堅或地薄或下濕大肥之地則子多軟只堪食而不中於器用初生二三子不佳去之取第四五六子區留三子卽足旱則澆坑畔令其透潤不得坑中下水○又法苗長寸許兼兩蔕土分栽每一穴一藤每晨澆以清糞水以熟糞隨長隨培蔓長過五丈餘便掐去結子之外子大度可作瓢以手摩皮去毛則不復長且厚八月微霜下後斷之○牛踐苗則子細燒穰黍則死麻油藁豆黙爛草與糞土陽層布區種時坑中則良○延蔓上茅屋則致屋漏上瓦屋則其實暴損臥蔓地上則實不堅宜上籬落間或令緣柴栅待結

實以藁圍承護則圓正善堅

大葫蘆種法〇正月中掘地作坑方深各四五尺實填油麻菉豆葉爛草等一重糞土一重如此五六重向上一尺餘着糞土填之至二月每坑只種十餘顆子待生後揀取四莖肥好者每兩莖以竹刀各刮去半邊皮以麻皮或葛皮纏住以牛糞黄泥封之一如接樹法裹之待過四五日相着後各除一頭又取兩顆莖相着如前法待活後惟留一莖便是四根作一莖矣雖五六根作一莖亦好矣待結葫蘆取其四五次結者留之餘並除去之則葫蘆極大一箇可盛一擔米〇葫蘆傍種全紅大莧俗稱唐비름待葫蘆引蔓刮兩皮合接以麻葉裹之不可動搖則結時俱是紅葫蘆甚

玖○小瓠初結時以盃置其下以物壓之則成盃形外漆可用
○大葫蘆不去瓤完乾繫人腰足可浮渉江湖免於洸溺矣凡
瓠之味甘者益人味苦者有毒令人吐不止黍穰灰汁解之
南苽호박○種後種法與瓠同霜後黃大不損者置室中可留至春
○有補中益氣之功而多食發脚氣
薑○宜甲子乙丑辛未壬申壬午辛卯癸巳日宜肥細地又宜
白沙地少和熟糞又開川渠沙爲上耕欲深掩土欲厚二三寸
淸明後三日可種以蠶砂腐草糞灰或糞下土牛糞厚培之澆
水待芽發後摘出母薑而用之作棚蔽日或畦南種草麻子或
抑蘆以取蔭蔽日頻以牛糞浸水澆之凡薑性不耐寒熱霜降

後刈茎又以肥土極厚覆之地欲凍乃採埋藏因邊或土宇中
多用糠粃木花核厚覆之又作穴通塞之八九月水之九十月藏之亦可○秋
社後新芽如指食之又取薑鬚軟者泥醋或泥菹○薑芽始生
隨長隨培至數寸許作菹佳○薑性畏濕其田耕不厭細耘不
厭數或擱方丈地納細沙加糞種之則可供一年用○秋後造粉儲之○薑久服去臭
氣通神明故聖人食之不撤而不多食忌夜食八九月多食至
春患眼損壽減筋力
葱○種宜甲子辛未巳卯甲申辛巳辛酉日八月上旬以地作畦
用糞灰拌子種之七月種秋葱至來年正月一日三月移栽栽時去冗鬚
微晒日乾踈行密排以鷄糞糞壅培俗法秋種葱十月初剪去葉翻畦邊土厚覆之加布馬糞至春

生葉生種至芒種收子又法八月末旬將冗穢去淨種之以猪鷄鴨糞和
粗糠壅之○二月將葱子與炒粟米相和下之乃均輕曳撈覆
土工布糞灰○芒種收子必薄布陰乾勿令鬱浥不生○有四
季葱栽不拘時種法上同○燒葱同蜜食殺人忌合棗或犬雉
肉食又冬月不可食又多食昏人神然能殺魚肉毒不可闕食
品之中
紫葱○十月作畦種之略鋪馬糞於其上至明年五月採乾爲種
關西及湖南人七月望日種之而每年易田以種○久食損神
多忘損目發痼疾狐臭人尤不可食蒚似蒜其葉似薤水精葱亦蒚類八月種明年五七
月收種法略同疑紫葱之類耶當考

大蒜 마늘 或曰葫蒜 ○宜種戊辰辛未戊申丙子壬辰癸巳辛丑日宜肥軟地又宜白軟地其次黑軟地若剛強之地辛辣科小八月初旬 一曰九月寒露種之早寒之歲八月望亦可 熟耕地三次鋤成溝壠闊二寸一窠以草鞋浸於小便將種包在內換糞土栽之上糞令厚其大如碗○候苗出雖無草必頻鋤鬆根傍土以糞水澆之薹出拔去則瓣大○收蒜中子種者一年為獨瓣二年為大蒜九月初稍栽蒜瓣冬寒取穀稈厚覆之不再凍死二月間犁地數次多布糞以木釘鑿地一穴移栽一株旱以水澆○五月夏至採蒜早收則皮赤科堅晚收則皮鬆易碎泥醋經年不變○食之損性昏神傷目多食髮早白能治暑毒葷菜食之能解蒜臭氣

韭부추○韭懶人菜也不必歲種性宜陰濕地壅宜雞豬糞澆好洗生魚水二月下旬撒子九月分栽十月將稻草灰蓋三寸許又以薄土蓋之則灰不被風吹春初芽先生灰地可取食二月終芽長成菜以菜割取田根常留分栽不須子種高三寸便剪收子者一剪則留之○韭根多年交結則不茂八月別作畦分栽栽時摘去老根微留嫩根一歲三四剪之其根不傷至冬壅培以馬糞先春復生世稱美菜曰春韭夏菘○正月上辛日下水加糞剪時忌日中剪數日復長如故俗稱情鈍菜○春香補血夏臭破血人宜常食而臭忌養性忌與蜜共食

薤염교○葉似韭而闊多白無實雖辛而不葷五臟故道家常餌之

種宜軟白良地二三月或八九月或曰種不拘時熟耕地三五徧燥焙而種之壟燥則壅肥率一尺一本而每以七八枝爲一切去強根則肥葉生頻鋤凡韭薤去冗鬚微晒疎竹密栽○三四月食之害人與牛肉同食作癥瘕

芋（鄉名土卵或稱土蓮又稱土芝）○種宜壬申壬午壬戌辛巳戊申庚子辛卯日十月揀芋種圓長尖白者就向陽地掘坑厚布糠秕於坑底將種埋於其中又以土厚掩之多積稻草於上使免凍損至三月間取出種肥地而芽必向上待苗發三四葉約高四五寸五月擇近水肥地移栽而或用河泥糞灰爛草培壅旱則澆之鋤宜頻○宜肥濕軟瀰地尤好鉏露晨或雨後令根傍虛則芋大子

多八月芋苗正旺時鋤開根邊土却上肥泥壅根又燔擴其稈
葉則力回於根愈肥大矣凡種芋之地衆人往来眼目多見開
刷鍋聲多不孳生故曰芋畜三月戀人見又法三月治畦種芋不必移栽待苗高半
尺許斷根傍加糞好○畦田種則二月往雨下種率二尺一本生根深斷其
傍以緩其土旱澆鋤頻其收倍常○泥勝之區種芋法二三月
作區方深皆三尺許取豆萁納區中踐踏之其厚一尺五寸又
取區上濕土和糞納區中萁上如萁厚水澆足踐令保擇肥大
芋種每區以五箇置四角及中央蹋以糞土覆之旱則數澆萁
爛芋生子皆長三尺一區可收三石○芋是救荒上品晋力多
種之嫩莖軟葉隨時取用多食動宿冷難尅化滯氣困脾濕觝

包煨熟噉之益氣充饑有風疾眼風藥者最忌殺人

茄 가지 ○二月下旬天晴日中種之五月中旬結實春社前亦可種而茄畏霜待三月間無霜氣而種之○清明時與稻種同浸治畦種之長三四寸着四五葉因雨合泥移栽每日早以清糞水澆之栽宜稀○茄性宜水常須潤澤初移若旱澆之又以物覆蔭之根下有黑虫盡斷莖葉朝暮須勤捉之開花時摘去盛葉以灰圍根結子多○移栽時以小竹簽刺開根莖相接處納硫黄一皂子許仍以泥培之結子倍多其子如盞味甘而益人○嫁茄法開花時取葉布過路以灰圍之結子加倍○水茄子有紅白二種俱可取種九月取頭結子截去兩頭取腰中子水淘

淨取洗者晒乾收燥處秋後連根株拔去乾之春作秧蒔茄子
無水者宜於洗醬以爐灰藏之可至明年四五月○種茄宜築
實處則風入難活根下有浮土恐雨賤泥污葉則萎而不茂宜
天晴鋤之一區一根種茂十區則夏月足供盤蔬秋收其餘作
菹凡旺茄一根得子可一石水茄子摘下投水良久取食則便減水氣○十月區種
如茄亦好○多食動氣發痼疾女人傷子宮久冷人忌多食秋
後多食損目
芹미나리○宜種近宅污池中又擇足水處作畓種之二月如蕺種
芹宜審使不抽傍枝七八月間又拔其根而更種生芽以備冬
菹蓋水芹不如田芹之宜人○桃阿里俗稱보벌亦種芹畓一邊性

寒養神益力殺蠱毒置酒漿中香美然和醋食損齒誤食葉下虫蛭大爲人患三八月龍帶精入芹田誤食成瘕一曰蛇喜食芹非龍也

蘿葍(댓무우或稱萊菔或稱蘆菔)○宜肥良軟鬆沙地地瘠用糞田治三四遍(或五六遍)揀去瓦礫二月上旬撒種三月中旬可食五月上旬撒種六月中旬可食又曰六月撒種七月亦可若有陳子過立夏即種至五月盡根大如拳又曰六月六日種又曰小暑種之七夕以後亦種之又曰月月可種月月可食蓋欲藏冬根宜早種憂經霜乃採欲沉冬菹差晚種之一經霜便採則莖葉俱軟矣○踈下其種稠則根小莖去之多鋤良撒種後以灰糞蓋之早則

頻澆若帶露耙地則生虫或撒種於木綿田佳或雜蕎麥畊之
則兩得○十月採根去葉納土窖中自生黃芽旋旋取作菜食
之佳若要過冬截去根下尾只留半寸許削平根頭埊生處不
至傷皮又以熱鐵烙其上授窖中則至春芽不生而根肉不虛
如新採者二月出窖藏完根種肥地至五六月取子取子後連根乾置患淋人水煎多服妙○有根紅者品劣只合作虀又有羅州種根絕大軟
多水宜菹不宜烹食○性冷生食善下氣制豆腐麪麥毒治熏烟
死服地黃人忌食

蔓菁쉰무우或稱蕪菁○肥地故墟良犁耕六七遍六月撒種七月或望
後亦可種時以鰻鱺煎汁或乾煮汁浸其子晒乾種之無虫蔓菁子

陳者良以灰爲糞令厚一寸多則憹不生○自處暑至白露皆可種蓋六月種者根雖大葉復蠶食七月末者葉雖膏潤根復細故七月初種根葉俱得○春食苗夏食心蔓也秋食莖冬食根數口之家能蒔數百本亦可終歲足蔬每根三石當米一石武侯駐軍時常令種之○擬作乾菜者劃訖則尋手擇治辮之勿待萎不然則爛掛屋下風涼處勿令烟熏味苦待乾積置苫蓋可免澁積時宜天陰葉少潤否則碎○春種收子與蘿蔔同收子打油入饌燃燈甚明以麻易種多收其油用時熬動少燃之麻煉熟即與真油無異○多食動氣然甚益人其子入延生方且治青盲其油塗頭治蒜髮其花陰乾治小兒疳瘡效

芥 계ᄌ 或稱갓 ○春初犂耕後十餘日種至五月收子更種於七月分
留其子至明春種之○七夕後或七八月種於肥地則莖大類
用糞水澆之忌澆西風九焦日○芥子以黃大者爲佳紫黑而
細者品劣新收子日晒夜露七八月則作汁不苦又法冷水浸
四五日則水自起沫未及生芽便漉出晒收○有一種 俗稱春갓
種窖藏根夏收子秋初種之秋末天有霜氣便取葉泥作冬菹
取根納窨冬間春初薄削造淡菹二日便熟味極辛爽留餘根
春種取子 此芥秋種者但有葉無心 ○子多食昏目動火泄氣傷精煮食動
氣亦多藥用

菘菜 ᄇᆡ채 ○宜旱濕地二月上旬撒種三月中旬可食五月上旬撒

種六月中旬可食種後以糞灰盖之頻頻澆之秋種宜七夕後
○唐種尤佳凡夏菘稱美菜○種根收子與蘿蔔同○性冷治
熱多食發皮膚風瘙痒夏至前發氣動疾有通利腸胃除煩解
酒毒之功可常食發冷病惟生薑可解○子取油塗頭長髮塗
刀劔不銹

萵苣부루동○白莖葉廣者佳色紫葉狹者劣葉莖俱美秋食尤佳
○二三月間與芥子或與葵並種至六月收子更種於七月○
八月下種待長治畦分栽來年摘取隨洗中心肥大即萵筍○
秋社前一二日種者霜降後可爲淹菜○微毒多益人然患冷
人及産婦不可多食此草百虫不敢近蛇觸之目瞑○紫萵苣

和好黄土搗作器火煆如銅

白菜미최○井邊卑濕處種之蔓延盛蕃莖軟多水煮作羹茹炙食亦佳○七八月撒子種之九月治畦分栽時時澆之遇西風九焦日不可澆○性平無毒

菠薐시근치○宜肥地鬆土正二月種者多出不如七八月種者水浸子二三日着穀軟控乾濕地以盆蓋合候生芽治地極細然後下子仍以馬糞蓋之既長不可用糞澆○初種時務要過月朔乃生假如初二三日者與廿六七日種者皆過來月初一日方生驗之信然○春月嫩薹甚美薹漸老經沸湯晒乾備用可久食四時可用之菜也宜豆腐八九月種者備冬食○性冷通

腸胃熱解酒毒多食令脚弱

冬葵아옥○臨種必燥曝其子地不厭良故墟彌善薄則糞之春必畦種生三葉然後澆之○早種者必秋耕十月末地將凍撒子種之正月末亦得足踏之乃佳地釋即生鋤不厭數五月初更種之以擬秋葵六月一日或云六日種白莖秋葵白莖者宜乾紫莖者乾則黑澁秋葵堪食仍留五月種者取子春葵則子熟不均于此時附地剪却春葵其根上枿生者柔軟至好美於秋葵八月半剪去秋葵一枝多則去地一二寸獨莖則去地四五寸枿生肥嫩待霜降收之高與人膝平莖葉皆美其不剪早生者則高數尺莖葉堅硬不中於食其碎者劉訖即地中尋手糺之以穰草覆蓋經年收子謂之冬葵子入藥凡葵當夏有子難食○治臟腑寒熱

利小便霜後不可多食天行病後食之傾喪目惟鯽魚臛辟之

芠芥(밧갓)○宜肥地三月種之五月收子七八月種子尤美

牛蒡(웡)○宜肥地二月末下子八月取根食若取子卽須留隔年方有子葉作菜明目補中去風久服輕身耐老煮莖葉釀酒良

蕳露(或稱甘露)○宜白地近陰處區種三月下種九月採根蔓生後以土掩蔓則節節生卵瑩白可愛與蘿蔔同沈爲冬菹好○暑月蓋以麥糠承露滋潤○冬初用土厚覆其根則至春復生或採卵窖藏至春種之

鷄冠草(민도라미)○坐種則矮立種則與人齊手種則花成穗用簸箕扇子種則其花成扇可玩不堪作菜只用於染菹汁其子名青

箱子治青盲亦有花白者

南椒예고쵸或稱南蠻椒○宜燥土二月下種四五月間遇雨移栽種當風處則多實又有實形短促者稱唐椒

蘘荷○宜陰地樹下生者尤美二月種之一種永生不須鋤耘但加糞八月踏其苗令死則滋茂九月取其傍生根爲菹亦可醬藏十月中以糠覆其根下則過冬不凍死亦有赤白二種赤可食白入藥治蠱毒

熊蔬곰돌나○宜旱濕地三月晦間收根種之

冬蔬동취○宜沙地種法上同

首蓿게여목○地宜肥熟七月作畦種之一如韭法一年三刈其苗

留子者可一刈卽止此物長生種者一勞永逸春初苗未生採芽供菜葉旣生亦可茹性凉生食瘦人同蜜食下利

當歸 승암치俗稱辛甘 ○三月可種生芽後種之亦活種宜依山或墻陰地則盛若苗秀而開花結實翌年不生嫩葉作菜香美上品○養冬芽法作長土宇宇內運入肥土作大畦種根於其中時以强水澆之則黃芽萌長食之極美種蔥一邊亦美大益人血

羊蹄 솔옷 ○春初嫩葉宜羹冬初採根納向陽土宇中勿令入寒氣則萌芽卽生取以作羹亦足充飢取芽後還置土宇中旋萌旋摘用之無竆多喫下氣

蓴○引清水作池石築放之又通下流長爲活水則盛自三四月

至七八月通名絲蓴味甜體滑秋霜降以後至十二月名塊蓴
味苦體澁然取以為羹猶勝雜菜宜鯽魚○性冷滑不可多食
瘦病新差者食之必死
木頭菜두릅○春初地釋即移栽園圃邊水澆之待抽笋摘下菜炙
俱佳○十月晦間用大盆或小甕中實以土多取枝尺餘者亂
挿土面置煖房内頻澆溫水則枝頭生笋摘食味新無毒
紫蘇ᄎᆞ조기○葉面背通紫者佳春初下種四五月遇雨移栽而五
穀地畔及近道處皆可種以避六畜傷踐○葉入發汗藥或入
魚肉食品能治鷄蟹毒或作茶佳○子作粥令人肥白身香入
酒服降氣治痰取油燃燈入饌塗髮好熬過油紙帛極佳又治

蛇犬傷要藥也

烏芋 올미 又名 가츠라기 卽鳧茨 ○種淺水中春月開白花秋冬取根食味亞香芋

莞草 엉ᄂᆞ울 一名黃花菜 ○春栽五六月開花作菜絶佳

蒼蓬○種取根莖作羹葅味薄多食且損人莖燒灰淋汁洗衣白如玉

蕓薹 평지 ○春可種二三月秋可種七月半至十月初霜足收之○久食損陽氣葉置席下去蚤虱辟蟲

蓖麻○春種秋實田畔栽種尤宜芋薑田多種庇陰○嫩葉陰乾蒸之以備裹飯食○子取油 方見治膳 燃燈 不可作房燈恐損人目 油有毒凡服此油者終身忌食炒豆必脹死凡六畜舌下不食點肛肉卽下血死○蕪刺良有刺毒根莖俱入藥又有稱唐草麻身長葉

大俗彌一年碧梧桐可種籬下

茴香○春晩向陽掘區與土相和區先下水用新香不浥者量地下子糝上微蓋區南種麻以遮夏日長高三四指旱則澆之或霖雨時取新子種之亦可十月斫去條梢以糞土覆根三月去之○和諸食中甚香破一切臭氣

荊芥○初生香辛可啖作菜生熟食並煎茶服能清利頭目既老作穗收之入藥

香薷노야기○暑月作蔬菜食之作穗收之

絲苽수세외○春種如黃苽法引蔓上籬新結子可作菜老則取穰可以滌器善治小兒痘瘡

薄荷○移栽經冬根不死採葉可食生啖作菹亦宜○氣凉性溫
不宜老病人有稱龍腦者尤凉冷

桔梗도랏○多栽園圃間二月可栽○此物作菜造醋洗醬佳且甚
益人花白者尤佳補産後○有心根中者爲吉更無心者爲薺
苨계로기 作菜或作脯佳又解百藥毒

沙參더덕○二月移種經數年根大作菜作脯醬並佳○久食利人
又治病

朮삽쥬○苗初生時作羹茹甚佳春冬多栽園中其根長而連珠者
爲蒼朮形促者爲白朮九月採收藥用

五加木苗○春間取苗作菜絶佳移栽閑地愈多愈好枝根皮並

爲脹食上品

竹筍○治法如食佳品而性冷不益脾胃宜少食

山野菜品

春來百草之芽皆無毒可食而其類甚多不可盡錄略擧其常食佳品而附焉

薺냉이○初生可食冬月採根藏土芋中取作羹佳或乾儲亦可根葉大者爲菥蓂功用同○根苗甚益人能引血歸肝故明目其子主明目

馬薺말냉이○早春取葉作葅佳花莖時有芥氣尤美

莧비름○煮嫩莖葉和芥汁作菜益人與鱉肉同食必成瘕殺人大

忌○葉小厚者名馬齒莧쇠비름中有水銀十斤可得八兩此草極難乾以槐木椎碎向日作架晒之數日卽乾取汁作膏治瘡腫和蜜服治痢○凡莧能飽腸胃令人不思食暑月取覆飯上不餿○莖葉俱赤者洗布接瓠上方見又糟藏食之甚美味辛

山芥산갓○生深峽山中冬間採之至暄芽長則不可食作菹辛爽無比方見治膳

苦菜고츳바기○無毒去中熱主五臟邪氣

旋花메곳○根可充飢益人

蕨고ᄉᆞ리○春晩折肥莖未伸拳者蒸煮食之甚美乾備冬蔬多食消陽氣令脚弱眼暗腹脹不可生喫成虫

薇 죄초미 ○春夏間採嫩葉作羹茹佳乾儲冬食俗稱高非亦稱[illegible]

蕨○不損人其根爲貫衆治虫

莪 면 ○一名管菜多食損陽氣消精髓

蓼○取子以葫蘆盛水浸濕掛於火上晝夜使暖生芽作辛盤

小蒜 족지 ○有小毒温中消穀

野蒜 뙤이 ○生葉時採取同沈石菜葅中損人

石菜 돌나물 ○早春取葉作葅佳

蘩蔞 둙의썹가비 ○作羹作菜或生食無毒

苦苣 싀화 ○令人爲菜生食或入石菜葅中益人

水蘄 물방하 ○多生水崖傍苗似旋覆兩葉相當花生節間大香馥

作菜食之佳久食通神明

蔞蒿(물쑥)○甘辛香美而脆作羹膾及菜茹並佳

香蒿(다북쑥)○正月披雪採之作羹作餠佳與艾種別

酥發草(괴승화)○早春採入菹中此草皆鍮石器如銀

西土里(사태올)○飽而無傷和穀氣尤好冬亦乾烹救荒好

石蕈○葉似百合四五月採作羹醃醋俱好

松芭(솔망이)○春採可羹可醃然味甘不佳

童豆蔬(동희취)○山中處處有之醋菜佳

猜児菜(말가리)○好生籬下陰濕處醋菜極佳

紫芥○葉厚背紫赤與常芥稍異味極辣沈菹如山芥法極佳

松茸○生松下其土自然蒸鬆有白氣處方生茸未出土者稱童子茸已出土者稱笠茸不如童茸之香美七八月多生○亦有一種或生於雜木之下其形與氣味同松下採者小麥熟時及七八月採之(浸乾松茸法好黃土水調如稀粥浸茸其中過三日取出洗淨則如新採者)

蘑菰(豆乙)生南中海邊生無定木或伐其木置陰地上待六七月以蒿篙覆之洗水恒濕之亦生或曰以斧頭時時打動則易生甚香美悅神開胃

石茸○生於名山石崖上名曰靈芝食之延年不飢

生蕈菌法○榆柳桑槐楮爲五木茸煮漿粥(卽粟米粥)安木上以草覆之卽生茸○取朽爛木及葉埋地中常以米泔水(卽洗米水)澆之令

濕三兩日後即生本是朽木不損人○又法畦中下爛糞取朽木長五六寸截斷搥碎如種菜法畦中勻布土蓋水澆常令潤如初有小菌即推之明朝又出亦推之三度後出者甚大收食之最佳○生松木彭木眞木者並無毒楓樹出者誤食令人笑不休而死○凡菌夏月地生者笠下無紋則有大毒必殺人雖無毒亦損人

種藥

草堂近地別開一圃種藥其中隨時採取以備餌服而此外山野間可採者亦皆趁時收儲則非但治病足可資生矣

採藥法○凡採藥春寧宜早秋寧宜晩故二八月爲上時蓋春早

則律凋常未充枝葉故也秋晩則律凋已歸根下故也至於花實莖葉乃各随其成熟爾然歲月亦有早晏不必都依本文且諸藥八月已前採者皆日乾火乾十月以後至正月採者陰乾

黃精(듁대 불휘)○二月擇推兩葉相對生者是真品擘長二寸許稀種之一年後甚稠種子亦得其葉甚美宜膏腴地其根仙家所重

天門冬○春初栽七八月採根餌之延年不飢

麥門冬(겨오사리)○種宜堤坂肥土石間久廢之處二月栽之八月十月採功用工同(天麥門冬以柳甑蒸適晒之方乾)

地黃○須黑良田五徧細耕三月上旬為上時中旬為中時下旬為下時其種選用三月中掘取者逐犂後下之至四月末五月

初生苗訖至八月盡九月初老成中用若須留爲種者即在地中勿摘之待來年三月取之爲種鋤不限遍數鋤時勿使細土覆心令秋收訖至來年更不須種自旅生也惟須鋤之如此得四年不要種之皆餘根自出矣○採或作蘇地黃或生乾收之枸杞○白色無刺者良秋冬收子淨洗晒乾春耕熟地作町闊五寸紐草稕如臂大置畦中以泥塗草稕上然後種子以細土及牛糞蓋令偏苗出頻水澆之○秋收好子至春畦種如種菜法又法三月中苗出時移栽如常法伏內壓條時爲滋茂又法截條長四五指許掩於濕土中亦生○一年再結實其年多水之兆秋實方入藥其葉一年供蔬美又莖葉花實根皮皆有餌法

延生○宜種井傍令人壽緣籬作遮陽猜甚

何首烏(江原道曰온조롱黃海道曰새박불휘)○根大如拳春移秋採赤者雄白者雌兼服佳服餌上品鳥獸龜形者神

薯蕷(마又名山藥)○宜寒食前後白沙地區長丈餘深濶各二尺小加爛牛糞與土相和平均厚一尺揀肥壯根上有芒刺者以竹刀每段折長三四寸鱗次相挨卧於區內復以糞土均覆五寸許旱則澆之不可太濕忌人犬糞苗長以高梢扶架霜降後比及地凍掘之外將蘆頭另窖來春種之勿令凍損○以子種者極細久服不飢延年

覆盆子(멍덕딸기)○作樹曰覆盆作蔓曰蓬藟功用同秋種於閑地五

六月食實又取未爛熟者晒乾作末服○健補精起陰痿堅長

石菖蒲○初春採盤根細葉者取積年溝渠中尾爲末種之性喜洗根頻洗則葉細而秀極怕烟繞纔被烟繞無不爛死忌灌臭氣水五月十二月採根一寸九節者良仙家上品種怪石法見養花條

芡鷄頭芰蔆○八月中子熟收取散池中自生兩物俱益人多種救荒

百合ᄀᆡ나리○二月種宜鷄糞坑深五寸如種蒜法甚益人且救荒

五加木○深掘肥地每二尺埋一根令沒舊痕甚易活苗生從一頭剪訖鋤土壅之五月採莖十月採根皆取皮陰乾○酒能生痿犬惟此浸酒日飲數盃最有益味亦美

地榆○氷解種之三月生苗七月開花用根以其葉作茶淸熱服

餌有方

五味子○春初栽八月收實益人夏月尤宜

仙靈脾即淫羊藿一名三枝九葉草○久服令人有子

蛇床子○春初多種子熟收之作湯洗陰甚益陽道

決明子即草決明○二月子種葉生便食之明目秋收子作枕治頭風朝朝接呑一匙明目種處蛇不敢入

防風○十月移根春初并生作粥香美

芎藭○春種秋採根蒔於園庭則芬馨滿逕其葉名蘼蕪有香可藏衣箱中

瞿麥○尤宜山坡亦可畦種重九日或仲秋夜種則瞿大子滿其

子和竹瀝作粥極美

資用品類

烟草卽南蠻草本名淡怕[illegible]又名相思草○三月間擇肥濕地熟治之勻下子用細土微掩之用空簾蓋之早晩灑水簾上候苗立夜露晝蓋已成三兩葉方可移栽先擬可栽之地而以不燥不濕爲良太肥則不合就地上多布櫟葉之爛弊掩之久後待雨移栽而每根相去八九寸未着根前恐萎必以松櫟枝遮日護之待長尺許截去其梢只留六七葉逐日勤摘新芽使不分氣其葉既大且厚色微黃疙瘩是毒上也便就日中摘葉編懸簷下陰乾又養芽而再摘三摘者味劣凡摘葉於雨新晴之時則毒盡下流味反

不猛須臾晒數日而摘之須勤培壅然忌澆之屎燃火不猛○有毒治風寒渾行滯氣停痰然火氣薰灼耗血傷神若大發陰虚人宜禁○此草豈倫略與稻禾同專力業種則可以資生矣

紅花子○二月種時欲雨漫撒爬匀如種麻法以灰糞或雞糞蓋之澆灌不宜濃糞二三月間初雨後建下鋤培而掩種則子科大四月種晚紅花須留春子自此至五月初發種木花田間此則晚也七月摘花其色鮮濃耐久不黦勝於春種者○花開時清晨採擷搗去黃汁用青蒿蓋覆一宿或清水浸一宿捻成薄餅晒乾收用勿近濕墻壁近濕則浥損○收種必曝乾免鬱浥不生收當年子根耕再種則秋採倍多色亦好矣○子煎服治痘取油

蒻蠋又搗碎造膳法見治膳

藍ᄶᅩᆨ○宜平地三月耕熟種之爬匀用荻簾盖之每日早用水洒至洒至生苗去簾長至四寸高以熟肥地作畦打溝成行離五寸栽一窠又曰五月芒種遇雨接濕拔藍以三莖作一窠急手栽之勿令地乾每日用水澆灌如地瘠用糞水澆一二次鋤五次為良白背急鋤○七月割藍莖葉水煮熟去渣比三停內用生藍汁一停相合入染而猶不如全用生藍藍汁易壞壞則色麁放置水盤上隨磨即染揚風乾之○除留若干根候開花結子八月收來春種之又曰榆葉落時可種五月可刈六月可種冬藍○性寒取汁救中毒

靛청ᄃᆡ○先於舊年八九月間耕地爬平至春解復耕至三月臨種

時又耕撒種後橫直復爬三四次候生五葉時即鋤至五月間収刈打靛夏至前後看葉上有皺紋可刈將莖葉浸瓮內用礦灰色青者量多寡下之每五十斤用石灰一斤俗法用蜊灰水浸次日變黃色去梗用木爬打轉粉青色變至紫花色去水成靛是謂頭靛其在地原根再以糞水澆漑如前法收割浸打謂之二靛亦可取三靛

紫草○宜黃白軟良之地青沙地亦善開荒黍穄下大佳三月種子鋤如穀法九月中子熟刈之傍去其土連根取出就地鋪齊頗乾輕振其土以茅束之○忌驢馬糞及人溺又忌烟令草失色○其新生葺摘取復納窖中洒水令恒濕則葺又生可累摘不已治小兒痘瘡○折根見之則肉內通紫者佳山野間自生

陳根尤佳

菖草부들卽香蒲○此草種於池西則根連至池東多叢生若種於池東則無一叢生故世稱東向草不可不知七月刈取小小束之日晒夜露六七日收之造席○春初取嫩萌作葅酥脆美以醋浸如食笋法大美○秋初取其槌부들방마치蒸過熟𢮝作絮造褥絶好其輕花打收爲蒲黃入藥

稜莞모골又왕고서○最韌種子濕地稍長移秧陂塘或水田或井下溝渠等處多入陳糞蠶砂鷄糞尤好七月刈取編之晒露十餘日

要香草○俗稱白乙布草此兩草皆莞類七月取刈用之

大葭○連莖採取卧埋濕地中只出其稍則節節生根當年卽盛

霜後刈之○小蔎今之編簾者亦多種汚地或濕土中

菰○生陂澤中結實卽彫胡米作飯救荒

雜藥類 年年採收以備不時之用

雜藥 凡一百十一種 ○人蔘 심 甘菊花 강셩황 白菊花 甘草 二八月除日採堅壯者最好

兎絲子 새삼씨 牛膝 쇠무릅디기 茺蔚子 卽益母草一名野天麻 암눈비앗 端午日採陰乾忌火忌

鐵 柴胡 뫼미나리 忌銅鐵 獨活 땃드릅 木香 羌活 강호리 升麻 씌뎔가릿불희 車前

子 질경이씨 澤瀉 쇠귀ᄂᆞ무불희 遠志 아기풀불희 葉名小草 龍膽 과남풀 忌鐵 細辛 石斛

菴蕳子 진쥬봉 菥蓂子 굴근냥이씨 卷柏 부쳐손 白蒺藜 남가싀 黃芪 단너삼불

희 續斷 漏蘆 졀국대 丹蔘 旋花 메꼿 忍冬 겨ᄋᆞ사리너출 花名金銀 蛇床子 비얌도랏

씨 地膚子 뎝싸리씨 取葉收乾 茵蔯蒿 더위자기 葈耳 독고마리 葛根 並採葉花又造粉 瓜

蔞根 하ᄂᆞᆯ타리불휘一名天花粉取實仁又造粉如造葛粉法 麻黃 通草 으흐름너출竝取子根 蠡實
붇꼿여름花葉竝取 玄蔘 秦艽 망초불휘 知母 鐵忌 貝母 白芷 구리대불휘 黃芩 속서근풀
紫菀 팅알 前胡 사양채불휘 酸漿 꽈리 藁本 萆薢 멸애불휘 艾葉 ᄉᆞ지발쑥 惡實
웡씨 水萍 개구리밥即浮小萍 王瓜 쥐츰외 地楡 외나물불휘 大薊 항가시 小薊 조방가시
澤蘭葉 防己 天麻 ᄉᆔᄌᆞ히좃 茴香 三稜 미자기불휘 羅摩子 새박 鬱金 심황 玄
胡索 莎草根 即香附子 鱧腸 即旱蓮草 茅香花 即白茅花 半夏 ᄭᅴ물웃 大黃 장군풀
葶藶子 두루미냉이씨 草蒿 져비쑥即青蒿 旋復花 하국即金佛草 藜蘆 박새 射干 범부채
蛇含 비얌미혀 常山 조밥나무불휘苗名蜀漆 甘遂 白斂 가회톱 白芨 대왐풀 大戟 버들
옷 商陸 자리공불휘 威靈仙 술위나물불휘 牽牛子 即黑丑白丑 天南星 두여머조
쥐기 鬼臼 形稍大 藺茹 昷 / 마 狼毒 오독또기 豨薟 진득찰 馬兜鈴 쥐방울 連翹 어어리

리나무 여름 白附子 흰바곳 木賊 속새 蒲公英 안즌방이믈 又무오드레 穀精草 고잇가둠

眼葉荷草 졈우지기 即尾松 夏枯草 져비꿀 山茨菰 가지무릇 別有圖 形見紫金丹條 燈

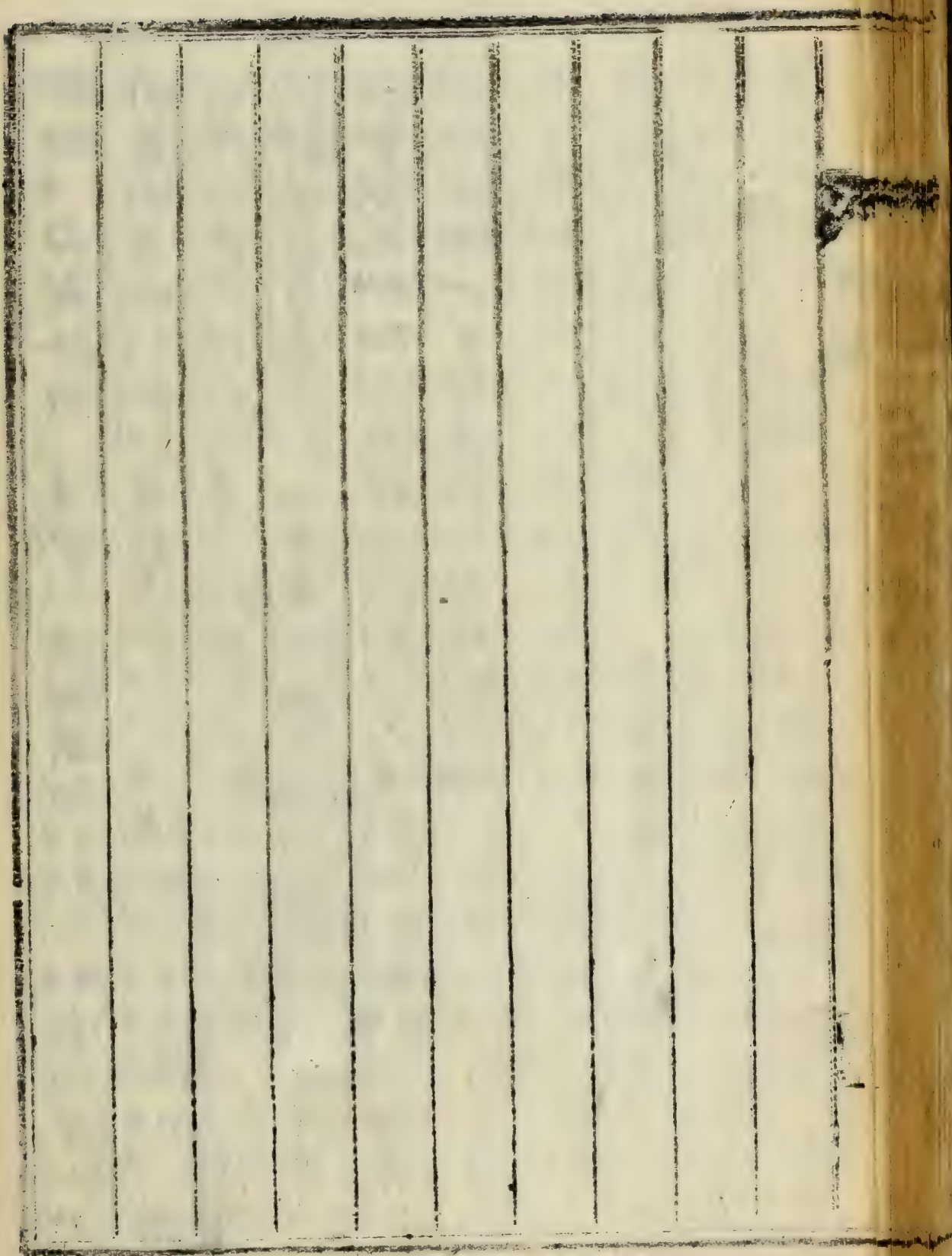
心草 골속 虎杖根 감졀불희 草烏 바곳 鳳仙花 一名金鳳花白花子 藥用子油大損人齒 茯苓

茯神 黃蘗 蔓荊子 슌엽실 辛夷 붓곳 蕪荑 即山榆仁 苦茶 작셜초 安息香 북나

무진 合歡皮 자괴나무겁질 五倍子 북나무여름 皂莢 쥬엽나무여름 又取皂角刺 郁李仁

뫼이슬앗씨 又名山梅子 丁公藤 마가목 白蠟 무례나무진

增補山林經濟卷之七

攝生

人生萬事孰有重於吾身者乎壽命長短夭固有定數然徒恃於天而恣犯傷生之事則亦何能盡其天命而終乎幸有得其生者未滿中年先使耳目昏塞肢體痿癈則其可謂優游逸樂享用淸福也哉玆錄却病之法延年之方

總論○凡損者易知而速焉益者難知而遲焉故不可以小益爲無補而不修亦不可以小損爲無傷而不防也○攝生當先除六害一曰薄名利二曰禁聲色三曰廉貨財四曰損滋味五曰屛虛妄六曰除嫉妬六者若存則養生之道徒設而未見其益

也○人生太閑則別念竊生太忙則眞性不見故君子當於是

非塲裏出入道遙逆順境中從橫自在○寵辱不驚肝木自寧

動靜以敬心火自定飮食有節脾土不泄調息寡言肺金自全

恬靜無慾腎水自足○却病十法靜坐觀空覺四大原從假合

一也煩惱現前以死譬之二也常將不如我者强自寬解三也

造物勞我以生遇病稍閒反生慶幸四也宿業現逢不可逃避

懽喜領受五也家室和睦無交謫之言六也衆生各有病根常

自觀察克治七也風露謹防嗜慾淡泊八也飮食寧節毋多起

居務適毋强九也覔高朋親友講開懷出世之談十也此法非

但却病便是養生至訣○坐多於行默多於語質多於文恩多

於威讓多於爭介多於逸閉門多於出戶懽喜多於嗔怒如此常貪多獲福自無量○一日之忌暮無飽食一月之忌晦無大醉一歲之忌冬無遠行終身之忌燃燭行房

養心性○心者神明之舍中虛不過徑寸而時日之頃七情交攻炎如火矣故曰心靜可以通神明可以固元氣而萬病不生若一念起萌神馳於外氣散於內血隨氣行榮衛昏亂百病相攻大槩治心養性疾病不作○人神好清而心擾之人心好靜而欲牵之常能遣其欲而心自靜澄其心而神自清○怒人性易發而難制者惟怒爲甚茍能於怒時遽忘其怒而觀理之是非亦可以見外誘之不足惡而於道亦思過半矣怒則氣逆嘔血

氣激傷肝大怒損陰朝或志嗔又當食暴嗔神驚○喜大喜損
陽多喜則傷心多樂則心神邪蕩多好則志氣積溢○悲悲哀
太甚則胞絡絶又曰哀者枯骨之患○恐大恐傷腎恐懼不解
則五臟失守○思多思則神散多念則心勞多機則智慮沉迷
謀慮未決則膽寒氣溢而口苦遇事憂不止則成肺勞當食而
憂神驚而夢寐不安多愁則心憹(或云頭面焦枯)○愛憎損性傷神好
憎使人心勞志氣日耗○疑惑有人飲酒壁有雕弓影落盃中
疑其蛇也歸而疾作後再飲其地始知為弓而疾遂愈又有僧
人暗室踏破生茄疑為物命念念不釋中夜有扣門索命者僧
約明日薦福天明視之乃茄也疑成心疾之害蓋如此矣

省嗜慾○病者所由適於死之路也慾者所由適於病之路也通聲色者所由適於慾之路也塞此三路可以延生矣人身有二火一水心爲君火右腎爲相火左腎屬水君火一動相火翕然從之吸攝三焦精氣而爲去之一水旣虧二火益熾成陰虛火動之病稟生厚實者雖有少過其度如井之有源隨竭隨滿不知所減若所稟虛弱者強過其度則如燈之無膏不久自滅矣可不懼哉○男子破傷太早傷其精氣平生不成完人女子破陰太早則傷其血脉胎孕不固○慾多則精損肝精不固目眩無光肺精不交肌肉消瘦腎精不固神氣減少脾精不堅齒髮浮落且腎脉內屬於耳中膀胱脉出於目眥故耳閉目盲乃房

室損精之爲患也膀胱即腎之雄經也○人方壯盛之時慾熾而不遂則陰陽交爭乍寒乍熱有久而爲勞者唐靖瘡發于陰至爛周守真曰得之於欲泄而不得也強而行慾元精去元神離元氣散則亡其忍慾而不爲以泄者過矣強作而必泄者安矣又有臨房惜精不泄致患懸癰癰生前後陰之間者是患也故知道之士清心寡慾開泄有節不敢恣情傷生○相婦人法凡婦人相貌吉則男子犯之多益矣若相貌凶則男子犯之賊命損壽戒之愼之○凶相婦人蓬頭蠅面提項結喉露齒大口目睛渾濁口頷有毛骨節高大又有七殺一曰面大口小二曰鼻工生紋三曰耳反無輪四曰極美面如銀色五曰髮黑無眉六曰睛大眉粗七

曰睛黃如五宮俱好一面無鬱犯此亦主刑夫又女若方面為虎面必犯殺又皮
白無光顴高額削目圓斜嘴尖髮鬌胸露背坑山根陷年壽起
節肉冷如冰髮或黃或赤而且硬睛或赤或黃少年髮落聲大
如雷性急如火夜睡多呼陰毛若直若長若黑皆主刑夫又有
九忌一年高大二有痼疾三唇薄鼻大四齒疎髮黃五淡苗強
硬六聲雄七肉澁不膏八性情不和九性悍妬忌犯之大損人
○婦人吉相面有和色頭髮黑細膩長眼長而黑白分明神光
不惡印正準圓唇紅齒白顴低腮豐體柔骨軟而不大肌白細
滑語音和調性行柔順少年未經出乳多肌者犯之益夫矣不
必求顏色妍麗者○忌時大寒大熱大霧大雨雷電霹靂日月

薄蝕虹霓地動天地昏暝之時犯之致病雖成子女亦不育矣○忌處日月星辰之下神字寺觀之中井竈圊厠之傍塚墓屍柩之側皆不可犯損人神生子亦不仁矣○犯房雜忌飽食犯房血氣滲入大腸成腸澼大醉中精液衰少陰痿不起醉飽中五臟翻覆忿怒中精虛氣謝發爲癰疽恐懼中陰陽偏虛自汗盜汗大喜大悲者不可合陰陽時病未復犯者舌出數寸死眼病中患內障金瘡未差中動於氣血令瘡敗壞遠行疲乏之中成五勞虛損忍小便中得淋疾或致胞轉臍下急痛死月事未乾而犯之生白駮身面痿黃不産汗出中忍中勞風燃燭合終身之忌晝合不祥服腦麝人犯之關竅開通真氣走散又忌衝冒

寒暑或疾病未平或飽畢出行或大小便訖或新沐浴後或無情強爲皆極損人萬病乃作將宜慎之○房室節度法年二十以後三日復(又曰四日一泄)三十以後十日復(又曰八日一泄)四十以後一月復(又曰十六日一泄)五十以後三月復(又曰三十日一泄)六十以後七月復(又曰閉精勿泄)法雖如此人若腎元不固者陽痿意淡年雖二三十儲精勿泄可也蓋宜保惜真元以爲一身之主命不然則根本不固吐納導引服餌之術徒爲文具而終無益矣○彭祖云一月再泄此節慎之道素女云六十者當閉精勿泄謝上蔡云人有子後一點精不可泄故曰服藥千裹不如獨臥一室○逐月日忌正月初三十四十六日二月初二日三月初一初九日四月初

八日五月初五初六初七十五十六十七廿五廿六廿七日十月初十日又云初九百日中惡十一月廿五日十二月初七二十日諸日犯之損年每月廿八日人神在陰切忌四月陰月十月陽月忌入房冬夏犯之尤損人而五月有九毒日必處外寢又大月十七日小月十六日忌之五月內一二三日合九日即九毒日節候干支忌夏至一陰生冬至一陽生初生之陰陽甚微宜節房室又云夏至後丙丁日冬至後庚辛日又云冬至前後各五日必別寢春分秋分冬至夏至立春立秋立冬日春秋社日三伏日上下弦朔望晦日上中下元日及本生日庚申甲子日忌之〇入房無病吉日每月二日三日五日九日二十日每月上旬宜參井

鬼柳張房心日天晴夜半合則利身又生子賢而壽富○交合法交合時常以鼻多內氣口微吐氣自然益人欲施寫者當閉口張目握固兩手縮鼻取氣又縮下部及吸腹小偃脊膂長吐氣並啄齒千遍則精上補腦使人延生若精妄出則損神○陰痿強服丹石或服燥烈之藥以助陽則腎水枯竭心火如焚不久而變作死矣故其藥必以養陰長陽之劑爲主治可也

節飲食○飲食之要在淡滋味去肥濃斷炙煿戒殺遠葷然後節食與飲則臟腑冲清通氣爲和○節飢飽凡臨食秖食其半常留有餘不足之心此爲攝養要法也喫食要細嚼細嚥以津液送之然精味散於脾家華色充飢若粗快則秖爲糟粕填塞腸

胃耳食欲少而數不欲頓而多飢而進食委熟嚼極飢而食切
不可過飽渴而引飮委細呷極渴而飮切不可過多不飢強食
則脾勞不渴強飮則胃脹○調飽食法過食物飽甚難體倦無
輒就寢可運動徐行約百餘步然後解帶鬆夜伸腰端坐以兩
手按摩心腹交久來往約二十過復以兩手自心脇間按擦向
下約十數過仰面呵氣數百口則心腹氣通過飽之食隨手消
化凡食後即臥及終日穩坐皆能凝結氣血久則損壽必用此
法每食畢即呵出口中毒氣則永無患又食後以小紙撚打噴
嚏數次使氣通則目自明痰自化飽不得速步走馬登高涉險
恐氣滿而激致傷臟腑○飲食冷熱熱食傷骨冷食傷肺熱無

灼唇冷無氷齒食熱便食冷食冷便食熱則冷熱相激患牙齒

凡飲食四時常要溫煖而夏月伏陰在内尤宜煖而戒生冷且

老人之食宜溫熱熟軟不宜粘硬生冷夏氷只可隱映飲食若

碎食之久當成疾○雜忌五味不宜偏嗜皆能爲害而數食甘

美令人内熱中滿其氣上溢而口甘消渴減五味濃厚食免傷

其精者煎煿焦燥物免傷其血夏至以後迄秋須慎餅餈肥膩

油酥之物與酒漿瓜果相妨過食必得病百味未成熟者瓜果

不時者禽獸自死者及腐敗閉氣之物並勿食凡果菜禽獸虫

魚之屬如非常形者勿食凡有穴有孔之物勿輕入口及輕嗅

之恐藏毒虫飲食經宿於露天飛絲墮其中食之傷人又飲食

覆器不容出氣欲盜環器隨墜涎食者得黃病通身如蠟汗入飲食中發惡瘡肉疽銅器覆食成汗入食中殺人髮落飲食中誤食成癥飲水勿急咽久成氣疾凡食物以象牙金銅爲匙可以試毒○哭訖不用即食大怒勿強食當食須去煩惱醉不可強食飽食之後尤宜忌酒○食畢當漱口令人口香齒亦不敗一老人年七十三狀貌氣力如四五人問之初無異術但云平生不飲水只沾唇而已○老人冬月晚起飲醇酒然後進粥如○酒飲少則益人過多則損人飲須氣暢而止也飲少則能引帶氣導藥力潤肥膚悅顏色通榮衛辟邪惡若過多而醉則肝浮膽橫諸脈衝激由之敗腎毀筋腐骨銷胃久之不能飲食獨與

酒宜去死無日矣飲覺過多吐之爲妙飲酒後不可飲冷水冷
茶被酒引入腎爲冷毒

保身體○道家梳頭常以百二十度爲數又云每日千梳髮不白
新沐髮勿令當風勿帶濕縈髻勿濕頭卧得頭風飽食沐髮冷
水洗頭成熱甘洗頭冷水濯之皆得頭風又午後沐髮令人心
虛又有眼病人終身不可沐髮女人月事來不可洗頭或因感
疾不可治亂髮皆埋之勿投水火又勿栁壁間格柒沐浴同日
爲又云夫妻同日沐浴爲○頭凡暮卧不覆頭令人壽又忌頭邊風穴又
忌頭邊延置火爐○面朝朝洗面精神自来頻拭額上連髮際
二七遍面上自然光澤○眼心之神發乎目久視則傷心養目

力者常明又云眼不點不昏熱摩手心熨兩眼每二七遍則白
然眼無障翳明目去風孫眞人曰極目遠視夜讀註疏月下觀
書夜視星斗久居煙火博奕不休抄寫多年雕鏤細巧剌頭出
血迎風逐獸皆喪明之由久視日月損目又怒目視日月失明
盛熱中用冷水沃面大損目朝起開眼洗面令目澁患眼者忌
沐髮凡五色皆損目惟皂糊屛風可養目力○宜服藥餌扶桑
至寶丹蔓菁子服法蔘菜子服法桑灰水洗法眞邈塗法○耳
腎精發乎耳久聽則傷腎又云聽多則耳閉耳不聹不聾以手
摩耳輪不拘遍數所以修城郭以補腎氣以防聾聵又云早起
啄齒嗽津嚥之縮鼻閉氣以右手從頭上引左耳二七復以左

手從頭上引右耳二七聰耳延年養耳者常飽腹○鼻以中指於鼻梁兩邊揩二三十遍令表裏俱熱潤肺去鼻中毛通神路日出三丈後正面向日得嚏若不得嚏以軟物通導之使必得嚏此補精復胎長生方也食訖取嚏哯○口常習閉睡中開口成消渴泄氣損神○齒者骨之窮朝夕啄之齒不齲臨睡用溫鹽湯漱口叩齒則堅牙益腎齒忌楊刷又早起馬毛刷子刷齒則能腐齒根熱湯含漱損齒年少時恃齒堅恣囓剛硬之物則齒受暗損未老而齒先落扣齒爲修養之上法朝暮叩齒以會身神叩齒之法以六六三十六爲度若卒遇凶惡不祥叩左齒若經凶惡辟邪威神大呪叩右齒若存思念道致真招靈叩正

中四齒閉口緩頰使聲虛而深響也夜行常啄齒無限數𡿨邪
不得犯蓋畏其聲也有人得面風疾口目不正上下齒惟切拍
得聲響日夜不止得壽百二十七歲刷齒宜暮製荷葉鹽法刷子用萆麻子或用桃枝松根○津唾眞人曰飲玉泉令人延年除百病言口中
唾也鷄鳴平旦晡時黃昏夜半一日一夕凡七嗽滿口咽之名
曰田律令人精氣常留面目有光身體潤澤遠唾損氣多唾損
神又曰遠唾不如近唾近唾不如不唾勿向西北唾犯子日忌
唾亡精失氣常含棗核則能受氣生津液唾去之淸唾嚥之飢
困之時終日嚥津便不飢○臂養臂指者常屈伸常引挽軟方
通臂氣○股養股趾者常安穩○足每夜濯足而卧四肢無冷

疾脚汗勿入水成骨痺足忌向火足傷於雪不可以熱湯洗之
墮足指足要煖足心即湧泉穴以一手擧足以一手摩擦之百
二十數疎風去濕健脚力東坡云有武官官於二廣十餘年終不染瘴面色紅膩腰足輕快問之則
初不服藥惟每日五更起坐兩足相向熱摩湧泉穴無數以汗出爲度云此法最能固精融血延年
○爪甲甲寅日一云寅日可割指甲申午日一云午日可割脚甲此三尸
遊處割制尸魄割甲埋之○外腎此乃性命之根本不可不保
護田田國教人善保養者無他法惟使煖外腎不着寒見南人
夏着布袴者甚以爲非恐傷外腎也云夜臥當以手握之令煖
此說最有理洛陽人劉几年七十餘精神不衰體輸清健或問
其術曰以兩手掬外腎而煖之黙坐調息至千息兩腎融液如

泥滄入間此法至妙○大便勿向日月光忍大便成五痔大便

勿努努久則令人腰痛目昏宜任其自然大便時宜緊閉口齒

目上視使氣不泄、小便勿向日月星勿向北勿忍成五痔又

云膝冷成痺夜間小便時仰面開眼眼不昏飢時坐放飽時立

放○汗多損血大汗勿偏脫衣喜偏風半身不遂背汗勿倚壁

成疾○行久行傷筋損肝乘馬行勿回顧神去○立久立傷骨

病腎坐立莫於燈心後無事被魔建○坐久坐傷肉勞脾坐臥

塚墓間精神自散能食終日坐損壽竪膝而抱膝坐不祥坐不

向北思惟不祥起暑月日晒處雖冷石不可便坐熱則令人生

瘡冷則成小腸氣○起早起常言好事勿惡言勿嗔怒咄嗟勿

唱奈何名曰請禍如聞惡事即向所来方三唾之吉每早下床
先左脚念乾元亨利貞下右脚念日日保長生如此各念三徧
則終日吉凡人早起常言善事天與之福夜起裸形不祥○笑
多則腎轉腰痛○歌舞晦臘勿歌舞勿對灶吟咏欲眠勿歌咏
不祥上床卧歌凶○語言多言損氣又云氣海虛脫讀書損氣
平明一次讀可矣要聲自丹田下臍出夜讀尤損氣食上語患胸
背痛寢不語行語失氣欲語止住乃行與女人語笑同處致尸
鬼惑亂精神○思念神散坐向思念不祥起思慮極則傷心吐
血○睡卧久卧傷氣勞肺卧勿當風人卧春夏向東秋冬向西
勿向北卧勿當舍脊下卧勿以脚懸踏高處令人損房足冷卧

勿大語損氣力屈膝側卧益人氣力若舒卧睡則有魘邪人卧或側或仰一足伸屈不並則無夢泄凡眠先眠心後眠眼一夜當作五度反覆常逐更轉睡覺飲水更睡成水癖雷鳴勿仰卧卧睡訖勿留燈燭令魂魄不安多睡令人目盲飽食便卧損壽卧睡踡跼全陰魄也覺須展兩脚又兩手布陽氣也飽食仰卧久成氣痿頭風饜無伏又云卧伏地大凶人睡着不可戲將筆畫面其人神外遊回視不忍尸有至死者勿課卧星月下行路時向壁角卷足睡則明日足不勞醉卧黍穰中發瘡患大風墮眉晝眠失氣養生者必使神清氣爽晝夜常醒春夏宜早起秋冬任晏眠晏忌日出後早忌鷄鳴前起晏神不清夜眠說渴則

怪至夜卧以所眠草上抽一莖出長三寸鬼魅不敢來魘〇夢善夢可說惡夢黙之一云說夢者凶夢惡不須說以水面東噀之呪曰惡夢着草木好夢成寶玉即無咎矣夜停燭而寢則招

惡夢

慎起居〇洼下之地不可處慎其濕也踈雨之地不可處慎其風也久閉之室不可處慎其土氣之惡也幽冥之墅不可處慎其陰鬱之毒也四者皆能病人宜避之〇所居屋要陰陽適中明暗相半太高而明則傷魄太卑而暗則傷魂〇枯樹下塚墓傍不可憩息坐卧精神自散〇夏忽大寒冬忽大熱皆勿受之患時疫皆由此出〇大風暴雨震雷昏霧皆是諸龍鬼神經過宜

入室焼香正坐而避之○重霧三日必大雨雨未降不可冒霧行昔三人冒霧行一人空腹而死一則食粥而病而已一則飲酒而無恙蓋酒能壯氣辟霧瘴故也○早出含煨生薑少許辟瘴開胃早起空腹不宜見尸欲見要飲酒少許○遇神廟勿輕入入必恭謹不宜倨傲窺視○三伏日諸鬼行動不可出行○翫殺看闘則氣結走馬大動氣

修錬要約○擇堂李公植取古人方擇其要約可行者裁成一方曰服藥而不宜方法則費財而無效惟錬法勤而修之是大勝於服藥也若不勤則服藥修錬皆不可為但修錬法一二月行之則自然成習欲罷不能也○晨興起坐呵出腹中濁氣而以

鼻引入以口呵出即以吸補之凡三次叩齒三十六通六六三十六以六爲度次以大拇指背拭目二七遍次以食指長指間撚鼻五六次次以指摩擱耳輪廓內外使之淨潔次以兩手相摩令熱仍用燠面如洗淡狀此法當於睡初起時爲之雖日間氣滯時時行之自然清快通暢○調息法逐時爲之則仙也然養生者亦不可無此法晨興鍊氣後即爲之其法箕踞閑坐一掃諸念徐徐看鼻息如何則鼻息自然徐長至臍下而止又看其還出至鼻端則徐徐還入如前大抵使心息相依則熱降水升○呑津法舌柱上腭自生口液嗽而呑之乃本方也但柱腭不必生液惟屑舌而攪舌本乃生津若久久成習則亦不能自已飢困時亦似得力○導引法有不可行

者惟道路疲困寒暑侵犯之中用導法以勝之爲妙導法如引強弓左右弛張三四度又以兩手合拘左右足常摩引數次亦得舒暢遇大風吹到路以此法奮力相當勿爲寒氣所乘○含棗核則不飢常含爲可若大寒大暑大風大雨中則含胡椒二三粒齒舌摩戞使辛氣透入五內則百沴不能傷也

服食諸方○凡服餌之家不可多食生胡荽及蒜生菜又不可食諸滑物果實等又不可多食肥豬犬肉油膩肥羹魚膾腥臊等物又不可多食酸醋通忌見死尸及產婦淹穢等事凡餌藥之人食鹿肉必不得藥力盖鹿恒食解毒草能制諸藥耳

治藥法○採藥法見種藥條○乾藥法晒日乾者曝於日中也陰乾者自

乾於通風陰影處也焙乾者隔紙而乾於火工也今按草木苗陰乾皆惡至於鹿茸雖稱陰乾悉爛令壞惟火乾易得且良八九月已前採者悉宜日乾十月已後至正月採者乃可陰乾諸筋肉非十二月採者並宜火乾凡晒藥皆須架上設簿箄而晒之以通風氣

○熟劑法灸以藥加諸火也炮以紙裹漬水埋炭火中焙乾火籠上當用慢火爁以火器上暫炙炒炒之蒸甑上蒸之煆埋火通紅煮火煮之麸炒真末和炒去末用之薑制生薑自然汁炒乾之酒製酒漬乾之煉蜜沸令三上三下去沫滴水成珠每斤十二兩湯洗沸湯浸洗拌以汁拌和燒存性火燒成黑灰

○合藥法唐材之陳舊者反不如鄉材之新者但鄉材氣味必劣優加其重可矣材必十分精擇炮製剉切謹依古法切勿妄損藥力君臣佐使分錢輕重毋敢增減有違古人參酌著方之

旨然後擇吉日(見選擇)淨掃一室忌産婦喪葬房勞穢惡等事精
白致精而合藥可也○湯藥法水一盞者一升也中盞者五合
也小盞者三合也藥重一字者二分半也煎器用銀石無則陶
石亦可决不宜犯銅鐵器水用新汲極淨者依方入引子以文
武火徐徐煎之利湯欲生少水而多取補湯欲熟多水而少取
煎至分限用新布絞取服之而熱則易消冷則易吐(亦有冷飲之藥)○
造石鼎法揀膏石刻作鼎鑪以藁火燒冷三四次然後方堅固
用後置濕處則其本剝落易破須常置燥處又勿置地上大者
炊飯好煮粥尤好○作丸法如細麻者大槩如黍粟也大麻子
者准三細麻胡豆准二麻子小豆准三大麻子大口准二小豆

梧子准二大豆一方寸匙和蜜得十丸為度彈丸及鷄子黃大

准十梧子然方寸匙和作如梧子得十五六丸彈丸同等鷄子

黃稍大當酌量為之○漬藥酒法凡以藥漬酒皆須細切盛生

絹袋乃入酒密封以蠟紙經春五夏三秋七冬十日視其濃烈

便可漉出取清服之滓可曝燥為末更清飲之一瓶酒浸麁末

藥三兩為止○服法病在胸膈上食後服病在腰以下曉頭未

語前服病在四肢血脉朝前空心服病在骨髓者飽滿後夜服

大抵藥與食氣不可相延相消乃進分為再服者雖藥氣亦待

消可進丸藥補者如桐子大則初服二十丸漸加至四十丸使

藥力漸漬痛必為佳藥後食物熟則與藥相宜易消生則不消

凡藥不可着埋又不可泄氣棄滓尤當淨土上愼之○忌銅鐵藥玄參犯銅鐵噎人喉喪人目地黃犯銅鐵腎消髮白何首烏忌銅鐵犯鐵則患三消柴胡沒石子並忌銅鐵肉荳蔻勿令犯鐵桑白皮忌鐵及鉛犯鐵患三消桑枝木瓜茜根並忌鐵鉛宜用銅刀菖蒲忌鐵吐逆香附切忌鐵宜搗石臼杜冲忌鐵宜新瓦上乾搗木臼天門冬麥門冬知母忌鐵患三消黃栢牧丹皮益母草忍冬花桑寄生石榴皮葉根草龍膽桃奴地骨皮猪苓骨碎補白馬莖並忌鐵○藥忌一切角大忌鹽茯苓勿食酸醋物一云忌米醋蓋服茯苓而喫酸則前功俱廢細辛勿食生菜鱉甲勿食莧菜常山勿食生葱菘菜桂勿食生葱蜜忌生葱萵苣蓮

花忌地黃蒜麝香忌大蒜牧丹忌蒜生胡荽地黃忌蒜葱蘿蔔何首烏忌蘿蔔無鱗魚服地黃何首烏而食蘿蔔則能耗諸血髭髮早白朮忌大蒜胡荽桃李雀蛤青魚酢食桃或死甘草忌菘菜海藻猪肉（一云食菘病不除）黃連桔梗忌猪肉服黃連至三年則不得食猪肉一生又忌冷水胡蓮忌猪肉食則痼精蒼耳忌猪肉米泔巴豆忌蘆笋羹野猪肉醬豉冷水牛膝忌牛肉商陸忌犬肉藜蘆忌狸肉破故紙忌羊肉半夏菖蒲忌羊肉海藻飴糖陽起石忌羊肉銀及水銀輕粉忌一切肉朱砂孔青忌食血物龍骨忌魚麥門冬忌鯽魚天門冬忌鯉魚誤食中毒浮萍解之枸杞與乳酪相惡乾漆忌油脂黃精忌梅實猪膏忌烏梅杏仁

忌粟米當歸忌熱麵威靈仙忌茗及麪湯厚朴忌豆食之動氣

烏頭天雄忌豉汁

儲藥法○凡藥見雨久着火頻烘遇晴明向日旋晒粗糙懸架上細膩置罈中人參和細辛氷片同燈心麝香蛇蛻裹硼砂共蓑豆收生薑老沙藏山藥俟乾灰窖沈檀包紙重涵水臘雪水埋窖宜久○枸杞漬酒服法正月上寅日採根細切陰乾一斤二月上卯日漬於清酒一斗滿七日去滓晨服勿於食後服之四月上巳日採葉五月上午日漬酒服七月上申日取花（恐作八梗）月上酉日漬酒服十月上亥日取實十一月上子日漬酒服並如前法昔河西女子服此酒得三百九十五而顔如十六七歲

晛漢使者得其方服十三日身輕氣盛百日容顏光麗白髮還黑落齒更生得三百年不老又法取子五斤清酒二斗研搦浸七日去滓飲之初以三合爲始後則任性能補益又法子煎五升如稀餳麁搗麯末一升以糯米五升淘洗晒乾炊飯春夏冷下秋冬稍温和白入甕夏七日勤看勿令熱春冬十日密封閉之待熟榨濾用之欲造五加皮地黄白术天門冬等酒皆用此法取子生研取汁粥一碗入汁一盞加熟蜜少許同煮食取子並地黄各取汁一升蜜半升砂銚內同煮如稀餳每一大匙酒白湯皆可調服金骨煎取紅熟枸杞子酒浸兩月漉出研爛以布濾去滓取汁並前浸藥酒於銀石器內熬成膏每日温酒二大匙日二次久服輕身

不老耐寒暑可以羽化矣枸杞酒補虛弱益精氣去冷風壯陽道止目淚健腰脚其法即取子爛搗汁和麴釀酒枸杞丸法春採葉夏採花秋採子冬採根(凡採莖採根皆只取皮)並陰乾用酒浸一夜晒露四十九晝夜取日精月華待乾爲末煉蜜丸如彈子大每早晚各用一丸細嚼以隔夜百沸湯下此藥性平常服能除邪熱明目輕身健陽事宜久服○硫黃盃法(凡飲藥酒皆用此盃可矣)此盃配合造化調理陰陽奪天地冲和之氣乃水火既濟之方不冷不熱不緩不急有延年却老之功脫胎換骨之妙大能清上實下升陰陽通九竅殺九虫除夢泄悅容顏解頭風開胷膈化痰涎明耳目潤肌膚添精髓蠲疝墜又治婦人血海枯寒赤白帶下

其造法用瓷瓮盛以胡桃肉擦過用無砂土眞黃好硫黃生溶成汁入明礬少許則塵垢悉浮以杖掠去綿濾過再入盌溶化傾入盃內盪成盃取出埋土中一夜木賊打光用之欲紅入朱砂欲青入葡萄研勻同煮成每用熱酒二盃淸早空心溫服則百病皆除無出此方

五加皮古人曰寧得一把五車不用金玉滿車又曰文章作酒金不言貴五加一名文章草蓋五加上應五車星精故爲靈品藥也作酒則峻補滿湯茶服之亦良效五七月採莖皮十月採根皮陰乾五加皮酒法四月五月去外皮用一斤乾則十兩冬月則並外皮倍入水十瓶煎至五瓶用白米一斗百洗作末以五加皮煎水三瓶欲作旨酒用二瓶半乘沸調和待冷麯末五合

眞末五合腐本一斤調勻入瓮爛熟後以白米二斗百洗熟蒸以五加水六瓶調和待冷與本釀同和以釀待熟上槽雖釀累斗煎水用麯做此爲例且調水時切勿用他水又方白米一斗百洗入麯末四升以五加煎水四五瓶釀酒熬作燒酒又以粘米五升百洗入細末麯七合用五加水釀酒待其味必甘多烈以露酒注于其中(作露酒品欲劫淡若太烈不美)以油紙封置微温處過七八日上槽(世人服五加皮酒散而獲延年不死者不可勝計)○天門冬乾正十斤(新採柳篩内蒸過晒乾用)杏仁(去雙仁湯泡去皮尖)一斤搗末蜜漬服方寸匕日三服名曰仙人根天門冬酒法去皮心搗取汁二斗漬麯二升麯發以糯米二斗准家釀法造酒封四七日取出澄清飮之若得天門冬爲

末和服尤佳天門冬二斤熟地黃一斤為末煉蜜和丸如彈子大每服三丸溫酒和下三日忌鯉魚葱蒜蘿蔔鐵器如居山遠行辟粒不飢服至百日已見奇功我國三南有之○漢甘始太原人服天門冬在世三百年○黃精細切一石五斗以水二石五斗煮令苦味盡漉出納布袋內壓取汁再熟如膏即止炒黑豆黃為末相和為餅如錢大每服二枚日漸加之百日知驗一年內即老變為少昔羊公神仙常服此言與天地相畢渴則飲水絕穀除百病根莖花實皆可服之採根先用滾水焯去苦汁九蒸九曝服或陰乾為末每日調服任意一年變老為少忌食梅實○甘菊正月採根三月採葉五月採莖九月採花以陰乾四味合搗

千杵爲末酒下一錢或蜜丸酒服三日四季上寅日採葉莖花根以成日合搗千杵或散或丸服黄白色味甘者佳而白菊尤佳功效不可盡記甘菊煮取汁用糯米麯釀酒常服壯筋骨延年益亦能却老南陽穰縣有甘谷水左右皆生菊花墮水中故味甘居人不穿井飮谷水無不壽考高者百四五十歲○石菖蒲五月十二日採根一寸九節露根勿用者泔浸一宿曝乾搗末以糯粥入煉蜜丸梧子大酒飮任下朝服三十丸夕服二十丸輕身不老辛芳太甚年壯心孔昏塞者用之得宜若心勞神耗者禁用又根絞取汁入糯飯細麯釀酒服通神明延年忌食飴糖羊肉海藻○桑葉取家園中嫩而存樹者採數十斤洗以長流水摘去蔕曝乾胡麻即黑芝麻丸

蒸九曝炒香爲末桑葉爲君用十分胡麻爲臣用七八分遇丙丁戊己日在靜室中屏去婦人及孝子鷄犬煉蜜丸梧子大日服二次約可百丸漿水下服至半年精力轉生諸病不作老人之服步健眼明髮白還黑又能消痰此胡僧至寶丹桑葉四月採之又十月桑葉三分中二分已落一分在昔名神仙葉卽採取與前葉同陰乾爲末用之桑葉極者爲鷄桑品最佳久服不已自躋上壽卽仙家服食上品秘之勿傳非其人忌食毒魚生菜狗肉曾女服胡麻餌朮絶穀八十餘年甚少壯日行三百里胡麻卽胡中大麻子也一角七稜角卽互互引○朮連珠者蒼朮麁促者白朮一名山精神農藥經曰必欲長生常服山精採根泔浸去黑皮木臼搗碎用新布絞取汁煎瓷石器中如餳成矣朝以溫酒下一合隨

性空喫尤佳久服輕身益氣袪風寒不飢渴除百病延年涓子常餌此藥又一人避亂山中飢困欲死人教服朮遂不飢數十年還鄉顏如故朮酒法以煎一斗好酒三斗相和入甕封以蠟紙三七日開初服一杯後任意而勿至醉○槐實十月上巳日採取並不淘洗仍擇圓實者每日服五粒以井華水下仙書曰槐者虛星之精最於諸藥亦無畏觸服一年變白髮二年身輕健三年補腦明目槐子膽法槐子去皮取黑子納滿牛膽中陰乾百日取出每日空心白湯一方新水呑下一粒二日二粒漸加至十五粒以後每日減一粒周而復始黑髮固齒延年○菟絲子得良酒浸春五夏三秋七冬十日取出蒸熟搗爛作片晒乾毋

搗爲末此藥作末甚難浸酒取出灌酒炊之如飯柔爛搗作丸晒乾研作末本法酒浸九蒸九曝末二錢空心温酒調服日二次久服明目輕身延年有村氓患風疾不能出戶荒年收菟絲子數斛作飯常服之其疾頓愈氣力壯健勝於未病之前○一人服此飲食倍常氣血充盛而忽得背疽飲金銀花汁兩日至數斤腫卽消盡蓋菟絲能補氣也○

何首烏春末夏中秋初候清明日採取赤雄白雌形如鳥獸山岳之狀珍也泔浸一宿以竹刀刮去皮切作片黑豆汁拌蒸碎乾搗末酒服二錢或蜜丸服必合雌雄服有驗東坡曰不製服方效益血氣壯筋骨塡精髓黑髮悅顏延年有何首烏者生而闇弱老無妻子見此心異之遂採根曝乾搗末酒服七日而思人道百日舊疾皆愈十年生數男壽至一百三十歲忌葱蒜蘿

當猪羊血無鱗魚忌犯鐵此藥非傷虛甚者不可單服○茯苓外皮黑細皺肉堅白形如鳥獸龜鼈者良去皮切如彈子大水浸去赤汁蒸熟晒乾作末水飛去赤膜免致損目煮粥能補心腎搗末以醇酒漬於瓦器中密封十五日方可食日三次屑服不飢渴除病延年忌食酸物又米醋一喫前功俱廢○海松子仁搗膏作丸雞子大酒調日三下或作粥法見治膳常服輕身延年不飢○蓮實取堅黑者去皮去心蒸熟爲粉煉蜜丸日服三十丸或作粥作飯或作屑酒飲任下輕身耐老不飢長生花輕身駐顔白蓮爲佳陰乾凡蓮忌葛及桐油○菱말음芡거싀년밥蒸曝取仁作粉蜜和食之可以斷穀延年芡一名鷄頭實三合煮熟去

殺研如膏入粳米粥一合空心食之甚益精氣○栢葉側栢葉皆向西不計春夏秋冬依方採取延上葉用大甑裲裝熟蒸如炊三石米許以湯淋三五度去其苦汁陰乾搗羅爲末以黑豆黄末卽去皮太等分和匀每二合以冷水調服日三久服除百病延年忌食雜肉五辛高子良此服得仙道又方取陰乾葉作末煉蜜丸小豆大酒下八十一丸服一年延年十年之命服二年延二十年命採不近墓者生石上者良○松葉五鬣松子卽今之海松蓋中國之絶稀者取春東夏南秋西冬北葉細切如粟更研每食前酒調下二錢淨水或粥飲亦可服又陰乾擣作散服亦得大豆炒去皮作末同松葉末和煖水服更佳松葉久服身生綠毛益氣輕身還年變白絶穀不飢渴可致仙也漢武帝時獵者於終南山見一

人無衣服身皆生黑毛跳坑越澗如飛密伺獲得乃婦人問之言秦之宮人聞東賊至秦王出降驚走入山洞飢欲死有一老公教我喫松柏葉實初時苦澁後稍便喫遂不復飢冬不寒夏不熱蓋自秦至漢成帝時三百餘歲○延者宋同知英喬服松葉兪叅判大碩服松脂果并皆疽發背而殂服食者亦宜知戒松實七月採過時即落難收攝如膏每服如鷄子大者日三服百日身輕三百日日行五百里絶穀渴即飲水勿食他物久服昇仙又方松子二斤甘菊花一斤爲末蜜丸食前酒下日三尤佳松脂雖有服法而塞凉腸胃不宜久餌○胡麻三斗淘淨蒸熟令氣遍晒乾以水淘去沫如此九度以湯脫去皮簸淨炒香爲末另以大棗爛煮篩下取汁和胡麻作丸彈子大每温酒和下一丸日三服忌毒魚狗肉生菜服之百日去痼疾一年身面光澤二年變髮三年落齒更生

細桑枝三握以手握之剉去上下炒蘿蔔細剉三握亦以手握之剉去上下二種濃煎日飲三四次治浮腫神效

四年水火不能害五年行及奔馬久服長生欲下飲葵菜汁胡麻蒸不熟令人髮落同米作飯佳作丸以白蜜亦佳○蔓菁子숫무우씨取五升以七升水淹急火煮數去浮上黃水以水煮子甜爲度擣爲末以大棗汁肉和勻熟擣丸如鷄子大曝乾每三丸爛嚼嚥之日三服百無所忌此淮南子辟穀登仙秘要療飢治風明目變白治瘦病益心力久服令人肥健日誦萬言日行千里服之百日與天地齊畢子治青盲苗葉莖根食之益人○楮實저八九月赤時收五升陰乾擣羅爲末每二錢淨水調下日三服令人耳目聰明延年可致仙神驗宜久服○桑椹取黑熟者曝乾擣末蜜丸久服變白不老又多取汁釀酒服之補益忌鐵江陵三陵山桑椹極大○

地黃二八月採水洗肥大者佳生黃土者佳洗擣絞汁煎令稠
納白蜜更煎作丸如梧子空心酒下三十丸日三忌葱蒜蘿蔔
勿犯鐵器白子高從太上傳受此方治病長生酒方糯米一斗
百度洗生地黃三升細切同蒸拌白麴釀之候熟取清飲之大
能和血駐顏○桃膠取二十斤以絹袋盛內櫟木(即德加木)灰汁或
桑灰汁一石中煮三五沸住火即出袋子高懸候冷更煮如此
三度即止晒乾擣末煉蜜和丸梧子大每日空心酒下二十丸
欲斷穀日三服百日內百病愈一年不食氣力强盛三百日夜
視有光行及奔馬欲急功加至三十丸日四服五百日內三尸
去久服神仙花酒漬服除百病好容色○百草花三三五五七

七九九日摘取陰乾細末每二錢水調下日二服百日身輕面目光澤三年通神悤與真人同位春採百草枝陰乾細末服如上法亦得輕身長壽○百花無時採收亦可煮取汁釀酒服或以花拌糯飯細麴釀如方文酒服末一斗入花二三兩酒率○稽豆小黑豆俗稱鼠目太每朝熟水呑下數十百粒益壽又入鹽煮食補腎益陽道○桔梗生者淨洗水一斗煎至數沸篩下待凝如酪露置經宿入白蜜少許朝前服大補老人○白粥用晩粳米濃煮如未熟損人每晨起食一椀利膈養胃生津令一日清爽所補不少煮粥見治膳○山芋粥即山薯山生者佳去皮於石上或新瓦上細磨如泥二合蜜二匙牛乳一鍾或無牛乳於慢火上同炒令凝

熱不極熱則辣喉乃投白粥一椀中攪白食之甚益老人潤肺益氣○覆盆子멍덕作樹曰覆盆作蔓딸기曰蓮藟功用同四五月摘收六七分熟者烈日曝乾去蒂酒蒸又曝乾熱焙乾之亦好搗羅細末每三錢水調服安五臟益精强志倍力輕身不老白易顏○人乳汁無病婦人新生兒乳汁三升好蜜三升合煎一兩沸不犇器盛之每日空心服一中酸此名老子乳丹亦名太乙仙丹入口不死又方乳汁二盞好清酒半盞入銀石器內同滾每五更服○牛乳粥鵝粥二方並見治膳補益老人○戊戌酒肥大黃雄犬一隻去皮腸下大釜以水一桶爛煮取出去骨取肉並汁汁爲九瓶用糯米三斗蒸飯同麯九升和釀如常法欲作露酒入麯一斗空心飲一盃補養元氣老人

尤佳

諸方○炙臍法猳鼠糞灸臍中一壯有人年老而顔如童子者蓋用此法疑以蕎麥麵作圈安於臍上以鼠糞末塡用艾灸之○洗眼桑灰水法桑柴灰一合以沸湯沃之磁器中令澄清稍温洗之如冷再温洗能治青盲令視物如鷹神效必遇此神日洗之正月八日二月八日三月六日四月六日五月五日六月二日七月七日八月廿五日九月十二日十月十二日十一月廿六日十二月晦日○眞涎塗眼法早晨睡初覺未語未起時以指點岀口中眞涎濃塗眼眼睫上下以兩睫開合令涎入眼中如此五六次良久乃起用温水洗去日日行之則能明目且祛眼中諸疾○固齒法每小

便時閉口咬緊觧畢方開永無齒疾至老不落每飯後漱口令齒淨潔○聰耳法兩手掌掩兩耳以旁二指交搭中指彈擊腦後二三十聲能聰袪頭眩○摩髮法晨起就以摩面熱手順摩頭髮如理櫛之狀令髮不白○漱津法每日晨起人之元氣統聚於口切不可漱水吐去徐徐嚥下古云勝服人參湯（水用滾湯漱下）

○縮陽秘方水蛭尋起九條入水椀養住至七月七日取出陰乾秤有多少入麝香蘊合香三味一般細研為末蜜少許為餅遇傷興時即將少許擦左脚心即時痿縮過日復興再擦凡色念一起只想其婦女死後屍骸骷髏穢污心發嫌惡而色念即止或想經過之危橋險崖心懷畏懼色念亦止要知保固身命

此為劳一○薺菜子냥이씨 一名析蓂子主青盲不見物明目去翳障擣為末散服丸服皆佳根療目冬作羹作菹常食佳昔者蔡西山常喫此菜取根汁點目中治暴赤眼痛磣○造百荷鹽食鹽不拘多少用生地黃汁拌匀作團以荷葉重重包裹百匝縛定草索熾柴火燒之眞至荷葉燒盡取鹽見之則其堅如石劈作大片復納炭火中燒紅自冷則鹽色始白研為末晨起以律染指端蘸鹽揩齒旋吐其汁洗眼六七次則令人齒固目明○夜起法凡卧起先拍骨者恐煖身驟凉毛孔必閉而成傷風諸証拍骨三四掌則無此患○斑龍珠丹鹿角霜十斤為末鹿角膠十兩酒浸煮糊菟絲子十兩酒浸二宿蒸焙右作末以膠

酒三四升煮糊杵一二千丸如梧子大食前塩湯或酒吞下五

六十丸一方鹿霜膠各八兩菟絲子栢子仁熟苄各八兩白茯苓破古紙各四兩爲末煮米糊和丸或以鹿膠入酒化

丸成都綠髮道士自云壽三百八十歲貨此於市每歌曰尾閭

不禁滄海竭九轉金丹都謾說惟有斑龍頂上珠能補玉堂闕

下血其老人化爲白鶴飛去不知所終斑龍即鹿也○煮鹿角膠霜

法勿用自落角取連腦骨者乃殺取也鋸斷一寸長浸長流水三日刷去垢入砂鍋内以清水浸過不露角江水尤佳以桑

葉塞口以桑柴火煮之旋添熱水勿令火歇如是三日候角爛軟酥即止取角晒乾謂之霜其汁澄澱取清候凝作片風中吹

乾謂之膠也○鐵液法范若虛疏曰臣以宿疾入山三十餘年夢有

神人來言曰汝病服鐵液則愈問于天下名醫不知問于神僧

達摩曰然此藥凡人所賤聖人所貴五鐵之中水鐵無毒五古

之金東方之金最良遂教服法三七日必愈百日大差臣七十
前無子七十二喪妻娶一妻二妾生四男二女今年百有二十
夜讀細字其法鐴鐴보장기볏키까生鐵五斤炭上燒令赤鎚碎煆煉
或如栗子大或如棋子大四斤許井華水百度淨洗納于白甆
缸以井華水一斗浸之堅封勿洩氣勿置溫處勿令婦人近之
春夏三四日秋冬六七日開封後飲一大盞或一日三服任意
而井華水隨出隨添久服補脾胃塡骨髓健脚力明目益氣去
酒減口鼻白髮還黑落齒更生聲若金石鬼神皆驚怕無妻妾
者不可服陽盛難制也飲食百無所忌只忌猪肉三年一改鐵
盧慶麟服鐵液踰年精神頓耗
乃死凡欲服此者宜知戒也

種德○司馬温公曰積金以遺子孫子孫未必能守積書以遺子孫子孫未必能讀不如積陰德于冥冥之中以爲子孫長久之計所謂陰德其猶耳鳴己獨知之人無聞者故累積陰功之家雖無人報而天報甚厚自然有慶無殃門户興隆子孫榮昌其應如影響故略擧故人已行之蹟而錄焉

楚叔孫敖爲嬰児出遊而還憂而不食其母問其故泣而對曰今日吾見兩頭蛇恐去死無日矣母曰今蛇安在曰吾聞見兩頭蛇者死恐他人復見已埋之也母曰無憂汝不死吾聞之有陰德者天報以福後果爲楚相

殷仲堪遊於江頭見流棺接而葬焉旬日門前溝忽起爲岸其夕

有道士自稱徐伯玄感君之惠仲堪因問門前之宅何祥對曰水中有宅其名爲州君將任州言終而沒後果爲荆州刺史裴晉公質狀眇小相不入貴屢屈名塲頗亦自感會有相工在洛中公特造之問命相工曰郎君形神稍異於人不入相若不至貴即當餓死今則殊未見貴處可别日垂訪公出遊香山寺徘徊于廊廡間忽見一素衣婦人致緹褶於僧伽欄楯之上祈祝良久瞻拜而去少頃度方見緹褶在舊處知其遺忘也又料付不及遂收取以待至日暮竟不至度挈歸逆旅詰旦復携往寺門始闢覩婦人疾趍而至憮聲惋歎度從而問之曰阿父無罪被縶假得玉帶一犀帶一直千緡以賂要津不幸失去於此今

老父不測之禍無所逃矣度憮然復細詰其物色因以授之婦人拜泣請留其一度笑而遣之尋詣昔相者相者驚歎曰此必有陰德及物前途萬里非某所知也

唐劉弘敬字元溥資財數百萬有善相人見之曰君財甚豐然更一二年大期將至如何元溥滂泗曰壽夭者天也先生其奈我何相人曰夫相不及德德不及度量君雖不壽而德且厚至於度量尤寬夫一德可以消百灾勉而圖之元溥流涕送之乃為身後之計有女將適抵維陽求女奴資行用錢八十萬得四人焉内一人芳蘭孫者有殊色而風骨姿態殊不類賤流元溥詰其情久而乃荅曰某代為名家父以卑官淮西不幸遭兵寇因

姓與寇同疑為延屬身為鋒刃家仍沒官以此湮沈無處告訴骨肉悉被官軍收掠賤妾一身再易其主今及此為元溥太息久之因問其親戚知其外氏劉也遂焚其券收為甥以家財五十萬先其女而嫁之蘭孫既歸元溥夢見一人被青衣秉簡望塵而拜迎之潸然曰余蘭孫之父也感君之恩何以報之恭聞陰德所以動天地也今君壽限將盡余當為君請于上帝後三日復夢蘭孫之父立於庭紫衣象簡侍衛甚嚴前謝元溥曰幸得請君於帝帝許我延君壽二十五載而富及三代因嗚咽再拜而去元溥未信後三年相者復至迎而賀曰君壽延矣有陰德上動於天自今後二十五載慶及三代

張忠定公詠嘗夜夢謁紫府真君接話未久吏忽報請到西門黃兼濟承事兼濟以幅巾而趨真君降階接之禮頗隆盡且接張公坐承事之下詢顧詳款已有欽歎之意公翌日朝即遣典客詣西門請黃承事者戒令具常所衣服來比至果如夢中所見公即以所夢告之問平日有何所陰德感真君厚遇如此且居某之上座耶兼濟云無他長惟每歲遇禾麥熟時以錢三萬緡收糴至明年禾黍未熟小民艱食之際糴之價直不增升斗亦無高下在我者初無所損而小民得濟所急公曰此承事所以坐某之上也令索公裳二吏掖之使端受四拜黃公後裔繁衍至今在仕路者比比青紫

宋郊祁兄弟丱角之年同於黌舍肆業有胡僧見而謂曰小宋他日當魁天下大宋亦不失甲科後十餘年春試罷復遇僧於傳邸僧執大宋手而驚曰公風神頓異昔時若能活數百萬命者大宋笑曰貧儒何力及是僧曰不然蛸翹之物皆命也公試思之大宋俛思良久乃笑而言曰旬日前所居堂下有蟻穴為暴雨所浸羣蟻繚繞穴傍吾乃戲編竹為橋以渡之由是蟻命旋全得非此乎僧笑曰是也小宋今歲固當首捷然公不出小宋之下二宋私相語妄也一歲固無兩魁比唱第小宋果中首選章獻太后當朝不可弟先兄乃以大宋為第一小宋為第十始信僧言不妄

劉留臺自少極貧專事趨謁歲久鄉人厭之不能自存一日與其子同往泉州謁親表徐司户到泉州司户得罪憲司對移他郡復徒步歸至漳州市買浴堂拾金一包浴畢托疾卧堂中終夕不去翌朝有一人號泣而至自言爲商于外八年不歸只收拾得金子八十五兩以一包盛之昨晚醉中與同携到此浴浴罷乘月行三十里始覺其金不見公驗實以還之彼以數兩遺公公一無所受及還人愈薄之責以拾金不能營生而復來相干公答以平生賦分止合如此若掩他人物以爲己有必有禍灾身且不保安用物爲彼人辛勤所積一旦失去或不得還鄉或死非其命其害有不可勝言者吾是以還之惟安分以畢餘生

耳未幾父子同膺鄉薦一舉登第官至西京留臺五十年間子孫趾美仕塗者二十有三人

呂僧珍蔡襄相曰鼻高貫頂口大肉震當貴奈腦後單薄不相應于口鼻雖有福而少壽修德界陷垂若能長一骨起一星相應福壽無量曰古來童子十六骨成我年已半百焉得骨生襄曰相中雖論十六骨生陰陽變相未定三十歲上四十歲下若能長骨長神必然增祿五十歲左六十歲右若能長骨長血定增福壽珍後從良起兵全活萬民頭痛數次病愈腦骨益大血肉瑩然得氣而壽

懲惡〇丹陽令楊開性暴橫果于決責與門下客楊詢寡相得每

事必以訪詢明知其非不敢有所忤意但一切讃歎盛美而已
開一日乘怒盛暑中杖公吏決囚繋者四十餘人二人死詢盛
稱其快後詢夢至一處金紫者譴之曰成楊開之惡者汝也楊
開之罪坐于汝無所逃也不數日果中惡而斃